

Smakfull linsesuppe med lettlagde parmesanstenger

I dag lagde jeg denne middagen basert på hva vi allerede hadde i skuffer og skap. Og det ble kjempe godt. Også har jeg på en måte fått en gratis middag, hvis du skjønner hva jeg mener. Denne linsesuppen er proppfull av smak og vitaminer og er gjort på null komma svisj.





Linsesuppe:

ca 4 porsjoner

litt olje

1 liten rød paprika, i terninger

1 løk, hakket

2 små gulrøtter i terninger

2 cm bit ingefær, skrelt og revet

2 store fedd hvitløk, hakket

0,25-0,5 rød chili, hakket

1 ts malt spisskummin

1 ts malt gurkemeie

1 ts karri

1 boks hakkede tomater

0,6 dl vann

ca 0,5 buljongterning

1 boks hermetiske røde linser, skyllet og rent av

litt finhakket koriander og bladpersille

1 ss sweet chilisaus

Til å smake til: salt, sukker, ferskpresset limesaft

Ha grønnsaker, krydder og olje i en tykkbunnet kjele og la det frese til løken begynner å mykne. Ha oppi resten av ingrediensene og kok til gulrøtter er møre. Kjør suppen jevn med en stavmikser og smak til med salt, sukker og lime. Overraskende mange retter trenger mer sukker, synes jeg. Særlig tomatbaserte sauser og supper.

Parmesanstenger:

2 plater butterdeig, tint

noen ss finrevet parmesan

litt sesamfrø

vann eller egg til pensling

Sett ovnen på 200 grader. Skjær hver butterdeigplate i 6 tynne strimler. Pensle med vann eller sammenvispet egg, jeg hadde ikke egg og det funkete fint. Strø over ost og sesamfrø og evt litt havsalt og vri de rundt til spiraler. Pass på å få med noe av godsakene du strødde over ved å dytte spiralene litt nedi det som detter av. Legg ostestengene på et papirkledd stekebrett og stek midt i ovnen til de er gyldne, ca 10 minutter. Jeg snudde litt på mine underveis. Avkjøl på rist. Knallgodt!

